

СОДЕРЖАНИЕ

Прелюдия.....	4
Хронология (ориентировочно).....	7
К другому берегу.....	10
Йога-сутры	12
Введение.....	12
[I. Глава о самадхи (самадхи-пада)].....	20
[II. Глава о духовной практике (садхана-пада)].....	37
[III. Глава о сверхспособностях (вибхути-пада)].....	61
[IV. Глава об Освобождении (кайвалья-пада)].....	72
Санскритский текст Йога-сутр Патанджали.....	80
Транслитерация	85
Дополнения	93
Сорок лет спустя, или Современные заметки о переводах восточных текстов.....	93
Из Мандукья-упанишады	97
Истина и ложные пути	99
Глоссарий.....	110
Литература	115

ПРЕЛЮДИЯ

В 1965 году, возвращаясь из Средней Азии, неожиданно обнаружил журнал «Индия» в газетном киоске во время пятиминутной остановки поезда в Казахстане. В журнале были фото и описание йогических асан, и это меня живо заинтересовало. Затем в саратовской научной библиотеке читал Вивекананду и Абхедананду (старинные издания), а потом замечательные притчи Рамакришны, жизнеописания Рамакришны и Вивекананды. И если «Диалоги» Платона открыли для меня увлекательную стихию рационального логического мышления, то индуизм — вдохновляющие уровни духовой жизни, существование **сверхсознания** (самадхи), которое достижимо не через мышление, а через ступени духовной практики. Это было окрыляющим открытием неизвестного до сих пор неизмеримого пространства грандиозного мира. Стал заниматься йогой, выполнять многие асаны. Кстати, по совету Вивекананды, используя одну из ежедневных очистительных процедур — промывание носа прохладней подсоленной водой (скр. джала-нети) — избавился от длительных головных болей.

С поступлением в ЛГУ (1970, философский факультет) и с жизнью в Ленинграде стали доступны первоисточники индуизма на английском и санскрите (Библиотека АН, восточный факультет, институт востоковедения). Начал изучать на санскрите «Веданта-сару» Садананды и «Йога-сутры» (ЙС), которые заучивал наизусть, а затем принялся за их перевод с санскрита.

Мой перевод ЙС несколько лет блуждал в самиздате, а потом был опубликован в независимом философском журнале «Ступени».

В СССР многие увлекались йогой, но проблема была в том, что не хватало «нормальных» книг по йоге. Кое-что, правда, было — например, многотиражные издания переводов Махабхараты в Ашхабаде (пер. Б. Смирнова), включавшие хорошие описания асан. Были самиздатовские издания некоторых источников. Однако не было учителей, гуру. А поездка в Индию была для многих граждан СССР практи-

чески невозможна. Но ведь гуру в йоге — это обязательное условие при серьёзных занятиях. И, разумеется, одно из условий правильного понимания — это изучение учения не по каким-то популярным изданиям и вторичным переводам, а по первоисточникам на санскрите или, по крайней мере, в хороших переводах. Но главное, однако, не теоретическое изучение, а практика. По известному изречению «Йога познается через йогу».

Переводы с санскрита мной делались при постоянных консультациях и беседах с доцентом кафедры индийской филологии ЛГУ — Катениной Татьяной Евгеньевной, которая бескорыстно потратила на это неисчислимые часы.

Когда говорят об особенностях, или специфике индийских духовных учений (даршан), то обычно попадают в терминологическую ловушку привычных европеизмов. Обычное выражение «индийская философия» вводит в заблуждение — по сути уравнивая индийские учения с европейскими философскими системами. Но! В отличие от «мыслящего рассмотрения вещей» (*denkende Betrachtung der Dinge*), как определяет философию Гегель, индийские религиозно-философские системы (йога, веданта, буддизм), не отрицая значения логического мышления (рационализма), ставят своей высшей целью реализацию сверхрационального, сверхсознательного состояния (самадхи), ведущего к освобождению от самсары (мокша), что и есть высшая ценность жизни человека (скр. пурушартха). Самадхи описывается именно как сверхсознательный уровень, входя в триаду: «слушание, осмысление, медитация» (шравана-манана-дхьяна / самадхи). То есть речь идет не только о совершенствовании мировоззрения, а о целостном развитии / преобразовании человека, его тела и психики, при ведущей роли сознания / самосознания; при этом подразумевается, что каждый человек (и даже каждое существо) потенциально содержит в себе возможность проявления сверхсознания.

Р. С. К классическим источникам йоги, ориентированным исключительно на практику, кроме ЙС, относятся также «Шива-самхита», «Гхеранда-самхита» и «Хатхайога-прадипика».

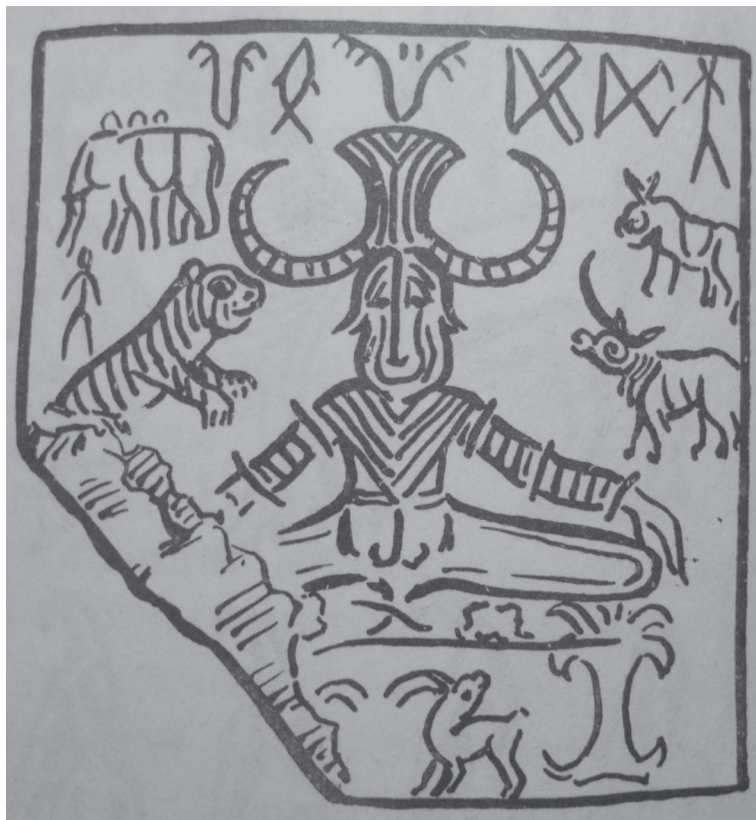


Рис. 1. Вероятно, йогой занимались на территории Индии еще задолго до прихода ариев, до появления индуизма. Изображение так наз. Прото-Шивы (Индская цивилизация)

ХРОНОЛОГИЯ (ОРИЕНТИРОВОЧНО)

13,8 млрд лет назад — «Большой Взрыв», начало нашей Вселенной.
4,6 млрд лет назад — сформировалась планета Земля.
3,8 млрд лет назад — возникновение жизни на Земле.
Около 50 тыс. лет назад — появление Homo sapiens.
Около 12—10 тыс. лет назад — конец оледенения, начало «неолитической революции».

* * *

2500—1700 годы до н. э. — Хараппская (Индская) цивилизация.
1500—1000 годы до н. э. — Ригведа.
800—600 годы до н. э. — Брихадараньяка- и Чхандогья-упанишады (до буддизма).
Около 500 год до н. э. — возникновение буддизма.
326 год до н. э. — поход Александра Македонского в Индию.
I—III века н. э. — Махабхарата (включая Бхагавадгиту) и Рамайна.
II век до н. э. — II век н. э. — «Законы Ману» (= Манавадхарма-шастра, Ману-смрити, Ману-самхита).
II—IV века н. э. — «Йога-сутры» Патанджали.
788—820 годы — Шри Шанкара.
1030 год — Аль-Бируни, книга «Индия».
XII век — зримый упадок буддизма в Индии.
1469—1472 годы — путешествие Афанасия Никитина в Индию.
XV век — Шри Садананда. «Веданта-сара» (Сущность веданты).
1835 год — введение в Индии английской системы образования.
Рамакришна (1836—1886).
Вивекананда (1863—1902).
Сарвепалли Рахакришнан (1888—1975).
XIX век — переводы в Европе с санскрита классических текстов индуизма, в том числе «Сущности веданты» Шри Садананды и «Йога-сутр» Патанджали.
XX век, 1980-е годы — перевод в СССР этих текстов с санскрита.

* * *

Первый русский перевод ЙС был опубликован в 1906 году. Это был перевод с английского перевода, который сделал с санскрита Свами Вивекананда. Вивекананда, ученик Рамакришны, со своими соратниками стал основателем международной организации «Миссии Рамакришны», отделения которой существуют сейчас в Москве и Санкт-Петербурге. Деятельность «Миссии» основана на идеях йоги и веданты, обращённых к современности. В то же время в начале XX века были опубликованы шарлатанские книги американца Аткинсона (под псевдонимом «Йог Рамачарака») — «Пути достижения индийских йогов» и др. И эти книги издаются у нас до сих пор! Как обычно, истина, заблуждение и жульничество **со-существуют**. И многие, к сожалению, в поисках истины входят не в ту дверь.



Рис. 2. Свами Вивекананда

ОМ! Шри Ганешая намах!

От не-истины ве́ди меня к истине
От тьмы ве́ди меня к свету
От смерти ве́ди меня к бессмертию

Брихадараньяка-упанишада (I, 3.28)

Птица, пролетая над океаном, села отдохнуть на верхушке мачты корабля, посидела, отдохнула и улетела прочь, в надежде, что она найдет еще место, где отдохнуть. Но увы, она ничего не нашла и усталая, измученная, снова возвращается на мачту. Так и люди. Они скоро утомляются на том трудном пути, который им указали великие учителя, и они покидают их в надежде, что найдут что-нибудь другое, менее трудное. Но ничего не находят они в мире и после долгих и бесплодных поисков они снова возвращаются к великим учителям человечества, и в их полном раскаянии сердце загорается к учителям этим любовь большая, чем прежде.

Рамакришна

Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей, а другой победил бы себя одного, то именно этот другой — величайший победитель в битве.

Дхаммапада

Все что существует в мире великом, есть и в мире малом. <...> Познай себя, постигни явное свое и сокровенное, дабы познать начало и конец мира великого, дабы постичь явное и сокровенное мира великого. Помимо этого пути, другого пути нет. <...> стремящийся познать вещи такими как они суть, пусть познает себя таким, какой он есть.

Азиз ад-дин Насафи

К ДРУГОМУ БЕРЕГУ

Утверждение о том, что восточной философии не существует, может показаться парадоксальным. Тем не менее буддизм, веданта, йога и другие системы — это прежде всего Путь (марга), ведущий человека от обычного уровня реальности (майя, самсара) к ее высшему уровню (**мокша, нирвана**) посредством полного преобразования индивида, т. е. эти системы не могут быть только мировоззрением, «мыслящим рассмотрением вещей» (как определяет философия Гегель), а суть процесс действительной реализации высшего уровня. Подходить к ним с иной точки зрения — значит забывать о сущности и предмете систем. Их философский, этический, религиозный и другие аспекты — именно **аспекты**, стороны пути, настолько взаимосвязанные, что рассматривать их раздельно — все равно, что изучать отрубленные части живого организма и затем делать вывод о его функциях в целом. И точно так же как организм есть нечто большее, чем его отдельная функция и даже чем все функции, взятые как механическая сумма, так и индийская система (даршана) есть нечто большее, чем философия, этика и т. д.

Таким образом, важнейшая особенность, составляющая самую суть восточных религиозно-философских систем, заключается в том, что в центре внимания находится **человек**, движущийся от начального и достаточно известного к высшему, и с обычной точки зрения непостижимому уровню, представляющему собой высшее благо и ценность.

Рамакришна поясняет это замечательной притчей.

На другой берег Ганга перебираются лодочник и ученый. Ученый спрашивает лодочника, знает ли он веды. «Нет», — отвечает тот.

«Знаешь ли ты упанишады?» — «Нет», — отвечает лодочник. «А знаешь ли ты шесть даршан?» И тут налетает сильный порыв ветра, вздымаются огромные волны, и лодка начинает тонуть. «Умеете ли Вы плавать?» — спрашивает лодочник. «Нет!» — восклицает ученый. — «Я не знаю шести даршан, но умею плавать», — были слова лодочника...

Итак, система высших («абсолютных») ценностей включает освобождение (мокша) от ограниченности самсарного бытия вместе с путями, ведущими к этой цели. Путь — это действительное продвижение к цели, а выражение Пути в виде текстов (устных или письменных) — это Учение.

* * *

Другими словами, — для адекватного понимания ЙС следует помнить о том, что традиционные ценности жизни человека (скр. пуруша-артха) согласно индуизму — это **дхарма** (должное), **кама** (наслаждение), **артха** (полезное) и **мокша** (освобождение от самсары). Тексты индуистских учений, даршан, в том числе и ЙС, относятся к этой последней, четвертой категории. Точно так же, что касается высших состояний (йога, самадхи), см. ЙС, I, 1 и IV, 33 (34), то они относятся, по всей очевидности, к так называемому «четвертому состоянию» (чатуртха, или турия), за пределами трех общеизвестных состояний (бодрствование, сновидения, и сон без сновидений) — согласно **Мандукья-упанишаде**. То есть они выходят за границы обычного сознания, находясь «за пределами мысли и речи» (скр. аванманасагочарам). То есть относятся к сфере «освобождения» (мокша) (текст Мандукья-упанишады см. в Дополнениях в конце книги).

ЙОГА-СУТРЫ

Йога познается через йогу.

Вьяса

सिद्धिर्गते

Йога (йога Патанджали, йога-даршана) — самая известная из классических религиозно-философских систем индуизма, имеющая высшей целью освобождение духа (пуруша) от оков материи (пракрити), от самсары. Основателем считается **Патанджали** (первые века н. э.), автор ЙС. Он не является создателем йоги вообще, поскольку йогический праксис был распространен на территории Индии задолго до нашей эры. Термин «йога» имеет у Патанджали (но не всегда у его комментаторов) два значения: высшее духовное состояние (I, 2)* и «духовная практика» (садхана), процесс самосовершенствования, ведущий к реализации этого состояния (II, 1, 27—28).

Йога принимает три **со-существующих** первоначала: **пурушу, пракрити и ишвару**. Пуруша (букв. «человек», «мужчина») — вечное высшее сознание, запредельное пространству-времени, пассивное, лишённое частей, чистое, «самосветящееся» и неизменное, в отличие от пракрити (букв. «природа», «первоисточник», «женщина»), которая также безначальна и вечна, но подвержена постоянным изменениям, с которыми пуруша в результате авидьи (неведения), присущего нашей психике, обычно как бы отождествляет себя. Ишвара (владыка,

* Римской цифрой обозначается глава Йога-сутры, арабской — афоризм, входящий в главу. Например (I, 7) означает: Йога-сутра, глава первая, афоризм седьмой.

господь) — «особый пуруша», не ограниченный временем, свободный от несовершенств (клеша), закона кармы, обладающий всезнанием, вечно свободный и органически связанный со своим звуковым символом «ОМ» (I, 23—27). Ишвара не тождественен Богу в христианстве — он не является творцом мира.

Пракрити проявляется в виде трех взаимосвязанных атрибутов, или гун, называемых на санскрите тамас, раджас и саттва. Тамас — тьма, инерция, невежество. Раджас — движение, активность, страсть. Саттва — свет, гармония, мудрость. Гуны символизируются черным, красным и белыми цветами. Пракрити — «веревка», сплетенная из нитей трех цветов.

Она существует на четырех уровнях, отличающихся степенью subtilности. Тончайшее, «ноуменальное» состояние пракрити — пракрити-как-таковая, или прадхана («праматерия», букв. «главное»); на этой стадии гуны находятся в «равновесии»; мир не проявлен; это аналогично сну без сновидений. Первая модификация пракрити, возникающая при ее эволюции в результате нарушения равновесия гун — махат, или буддхи («разум»). В ходе дальнейшей дифференциации пракрити проявляется в виде «эго» (асмита, ахамкара) и пяти «потенций» (танматра). Из этих шести образований возникают десять индрий (органы познания и действия) и манас (ум) как интегратор (координатор) деятельности индрий, а также пять «стихий» или «грубых элементов» («земля», «вода» и т. д.), образующих внешний, «видимый» мир.

Психика-в-целом обозначается в йоге термином «**читта**». Она проявляется в виде пяти основных модификаций (вритти): достоверное познание, заблуждение, фантазия, глубокий сон и память. Заблуждение — психическая структура, существующая в виде пяти **клеш** («недугов»): авидьи, т. е. ложного отождествления невечного с вечным, эгоцентризма, страсти, ненависти и инстинктивного страха смерти. Клеши существуют на четырех уровнях. Они могут быть латентными (глубоко скрытыми, «спящими»), тонкими (т. е. ослабленными благодаря духовной практике), подавленными (например, ненависть, вытесненная из сознания страстью) и открыто проявленными (например, аффект гнева). Авидья — коренная клеша, остальные — ее модификации.

По степени сосредоточенности и интроверсии комментариев Вьясы на ЙС выделяет пять «ступеней психики» (читта-бхуми): состояние несосредоточенности, тупости-инертности, относительной сосредоточенности, глубокой сосредоточенности на одном объекте и состояние прекращения модификаций психики. К духовному развитию имеют отношение лишь два последних состояния.

Любой опыт (восприятие, действие, мысль), даже не осознанный, оставляет «психические следы» — **самсары**. Они накапливаются в бесчисленных существованиях и связаны либо с состоянием прекращения модификаций психики (ниродха), либо с состоянием несосредоточенного ума (в्यूттхана-читта), в последнем случае они ассоциированы с клешами и определенная их сумма образует «вместилище кармы» (карма-ашая). Оно проявляется в виде бессознательных («врожденных») психических тенденций, или предрасположенностей (васана), и в конце концов имеет результатом новое существование (джанма) с определенной обусловленной продолжительностью жизни, определенным опытом страданий и наслаждений. «Вместилище кармы» начинает приносить плоды при условии существования клеш, если клешы полностью искоренены, то нет условий для проявления закона кармы, которому подчинено все в сфере пракрити. Карма — четырех видов (IV, 7): благая, неблагая, смешанная и нейтральная. Первые три вида производятся добродетельными и порочными поступками, а четвертый — это карма йогина, отрешенного от плодов своих дел.

Скрытые впечатления (самсары) и тенденции (васаны) не исчезают в области «круговорота существований» (самсара); две жизни (инкарнации), даже отделенные друг от друга многими существованиями и колоссальным временем, все же каузально связаны: причинно-следственная связь безначальна и непрерывна вплоть до реализации освобождения (мокша). Добродетельное поведение имеет результатом наслаждение, от него — привязанность (рага), недобродетельные поступки имеют следствием страдание и отвращение (двеша), привязанность и отвращение порождают обусловленную ими умственную, речевую и телесную деятельность, которая добродетельна или порочна, ведет к наслаждению и страданию, привязанности и отвращению — так непрерывно вращается «колесо самсары», причина которой — неведение,

духовное ослепление, (моха, авидья). Стрдание, или неудовлетворительность (духкха) — имманентная и тотальная характеристика самсары. Но понимание этого возникает лишь на определенном духовном уровне. Неведение устраняется подлинным, истинным знанием (самьяг-даршана), благодаря ему достигается «разъединение» мнимо соединенных пуруши и пракрити (их «соединение» в результате неведения и есть основа страдания).

Но достижение совершенного знания невозможно без духовной практики (садхана), она — самый существенный аспект йоги. **«Йога познается через йогу, и йога ведет к йоге»**, — говорит комментарий. В зависимости от степени совершенства ученика йогический праксис совершается **на трех уровнях**, и структура Йога-сутры отражает эту иерархичность.

Йога есть высшее духовное состояние и определяется как **«прекращение функций психики»** (читта-вритти-ниродха) (I, 2). Это достигается (в случае ученика с врожденно сосредоточенным умом) с помощью взаимосвязанных средств: упражнения и бесстрастия. Упражнение — постоянное усилие в удержании внимания на одном пункте, постоянное произвольное возвращение ума к этому пункту в случае отвлечения. Бесстрастие (вайрагья) — отсутствие страсти, привязанности (рага) к благам земного и небесных миров и (на высшей его стадии) — к любым проявлениям пракрити. Благодаря упражнению и бесстрастию реализуется самадхи, т. е. сверхсознательное состояние.

Средством его реализации может быть и «преданность ишваре» (ишвара-пранидхана), т. е. отречение от привязанности к плодам своих дел и посвящение их высшему началу. Практика мантры, символизирующей ишвару, ведет к глубокой интроверсии (пратьяк-четана), самопознанию и устранению препятствий. Существует также много других альтернативных средств достижения самадхи.

Духовная практика для менее совершенных учеников есть **«йога действия»** (крия-йога), включающая три элемента: подвижничество (тапас), повторение-мантры-и-изучение-священных-писаний и «преданность ишваре». Эти элементы включаются также и в практику учеников с наименее сосредоточенным умом. Последняя известна как «восьмичленная йога» (аштанга-йога).

Восемь компонентов этой формы практики суть **яма** (воздержание от неблагих действий), **нияма** (активизация благой деятельности), **асаны**, **прамаяма** (дыхательные упражнения, контроль «жизненной энергии»), **пратьяхара** («отключение» органов чувств), **дхарана** (сосредоточенность на одном объекте), **дхьяна** (медитация, т. е. неотвлекаемый поток психики, направленный на объект сосредоточения) и достигаемое в результате всего этого **самадхи**.

Наиболее подробно ЙС описывает первые два компонента йоги. Яма включает **ахимсу** (непричинение вреда), правдивость, не-воровство, контроль полового влечения и нестяжательство. Эти предписания называются великими обетами (махаврата), им рекомендуется следовать независимо от социального статуса, места, времени и обстоятельств. Нияма включает очищение (телесное и морально-психологическое), удовлетворенность при любых обстоятельствах и три элемента «йоги действия» (см. выше).

Признаки совершенства в этих элементах духовного праксиса — развитие особых сил: при упрочении йогина в ахимсе исчезает вражда в его присутствии, и он может приручать диких зверей; при упрочении в правдивости легко достигается желаемое, появляется способность предсказывать будущее и т. п.

Ахимса — основа духовной практики; она, как и другие моральные принципы, должна соблюдаться в мыслях, словах и делах относительно всего окружающего. Метод соблюдения предписаний ямы и ниямы — «созерцание противоположного»: при побуждении нарушить ахимсу и т. д. необходимо вызвать в уме представление о последствиях, а ими будут «бесконечное неведение и страдание» (II, 33, 34).

Первые пять компонентов йоги называются внешней практикой, а последние три — внутренней, или самамой. Применение самамы к различным объектам дает сверхъестественные результаты (сиддхи, вибхути): знание прошлого и будущего, мгновенное перемещение в пространстве и т. д., а суммарно — всемогущество и всезнание (III, 49). Освобождение, однако, реализуется лишь при полном бесстрастии даже относительно всезнания и всемогущества (III, 50). Самаму следует применять постепенно — с переходом от грубых к более тонким объектам. Важнейший результат совершенствования в самаме — «свет

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru